**Диабет – это хроническое заболевание, развивающееся в тех случаях, когда поджелудочная железа не вырабатывает достаточно инсулина или когда организм не может эффективно использовать вырабатываемый им инсулин.**

**Факторы риска развития диабета:**

**-** возраст 45 лет и старше

**-** случаи диабета в семье (наследственность)

- неправильное питание

- малоподвижный образ жизни

- избыточная масса тела

**Симптомы диабета:**

**-** чрезмерное мочеотделение (полиурия)

- жажда (полидипсия)

- постоянное чувство голода

- потеря веса

- нарушения зрения

- общая слабость

**Как предупредить развитие диабета?**

* Поддерживать оптимальный вес тела;
* Выполнять физические упражнения в течение 30 минут ежедневно;
* Ограничить потребление сахара, животных жиров;
* Употреблять овощи и фрукты до 5 раз в сутки;
* Воздержаться от употребления табака и алкоголя.

Врач терапевт Рыжая А.В.